



# SILVER TE MINI TRAMPOLINO

## CODICE DEI PUNTEGGI

A cura della Direzione Tecnica Nazionale TE

Si ringraziano tutti gli allenatori, ufficiali di gara, DDTRR, RRRRGG,  
che hanno fornito preziosi suggerimenti ed osservazioni durante la stesura del programma.

# Note Generali

Le gare di Mini Trampolino sono regolamentate dal presente codice dei punteggi, adattamento specifico del Codice dei Punteggi FIG-TRA (sezione DMT).

# Composizione Giurie

A seconda della fase di gara e della disponibilità di giudici, le giurie possono essere così composte:

## 3 GIUDICI

- 1 Presidente di Giuria
- 2 Giudici all'esecuzione

## 4 GIUDICI

- 1 Presidente di Giuria
- 2 Giudici all'esecuzione
- 1 Giudice alla difficoltà

# Calcolo del Punteggio

## SINGOLA PASSATA

- PUNTEGGIO SINGOLO GIUDICE ESECUZIONE (max. 10 pts)  
= 10 – detrazioni (esecuzione del salto + atterraggio)
- PUNTEGGIO TOTALE ESECUZIONE (max 20 pts) = E1 + E2
- PUNTEGGIO TOTALE = E1 + E2 + BONUS – Penalità

## PUNTEGGIO FINALE

- SOMMA DEI PUNTEGGI DELLE 2 o 3 PASSATE (a seconda della fase di gara)

# Abbigliamento

## Ginnasti

Body senza maniche o con le maniche corte

Pantaloncini corti da ginnastica

Scarpette da trampolino o piedi scalzi

## Ginnaste

Body o accademico con o senza maniche (aderente al corpo)\*

Pantacollant lunghi possono essere indossati purchè aderenti

Pantaloncini corti (Coulotte) possono essere indossati purchè aderenti

Non è consentito nessun tipo di indumento non aderente

Non è consentito coprire il capo o il viso in alcun modo per motivi di sicurezza

Scarpette da trampolino o piedi scalzi

## Tutti

Non è permesso indossare gioielli, accessori vari e orologi. Anelli senza pietre possono essere indossati se fissati con cerotto a nastro che non crei forte contrasto con la pelle (generalmente beige o bianco).

Cerotti, bendaggi, taping non devono creare forte contrasto con il colore della pelle.

La biancheria non deve essere visibile.

## Emblema societario

Lo stemma della società di appartenenza deve essere applicato all'abbigliamento.

# Abbigliamento

## Gare a squadre

### Squadre

I componenti una squadra devono indossare la stessa uniforme, identica sia nei colori che nel disegno.

I componenti una squadra possono indossare indifferentemente pantaloncini o pantaloni lunghi purchè dello stesso colore.

Nelle squadre miste i componenti femminili devono indossare la stessa uniforme, identica sia nei colori che nel disegno; lo stesso devono fare i componenti maschili. Maschi e femmine possono avere divise di disegno (e colori) differenti.

# Abbigliamento

## Parola d'ordine sicurezza

### GIOIELLI

Ammessi solo braccialetti in corda e orecchini a lobo (piccoli e piatti) SOLO SE coperti e ben fissati con del tape/cerotto che rispetti le norme. **ATTENZIONE PARTICOLARE AI PIERCING SUL VISO/BOCCA**

### TAPING/CEROTTI/BENDAGGI

Ammessi SOLO se non fanno contrasto eccessivo con il colore della pelle.

**OCCHIALI** -> AMMESSI SOLO SE la montatura è in plastica, con lenti possibilmente infrangibili, e se ben assicurati alla testa con un apposito nastro (possibilmente un po' alto ed elastico in modo che fermi davvero bene gli occhiali)

**TUTORI** -> Qualunque genere di tutore rigido NON è ammesso

Sostegni lombari di varia natura\* devono essere indossati sotto il body e, al pari della biancheria, non devono essere visibili.

**CAPELLI** -> Possono essere fonte di pericolo e CAUSARE INTERRUZIONE DELL'ESERCIZIO. NON è ammesso saltare con i capelli sciolti che possano coprire il viso

# Passata

## Definizione

- ▶ Una passata è composta da 1 elemento e deve dimostrare controllo, buona esecuzione e stabilità all'arrivo.
- ▶ La passata parte con una rincorsa a terra e termina nella zona di arrivo all'uscita del mini-trampolino.



# Inizio di una Passata

Dal segnale del Presidente di Giuria il ginnasta deve iniziare la rincorsa **entro 20 secondi**.  
In caso contrario:

- Inizio dopo 21 secondi: **0,2 di penalità dal totale dell'esercizio**
- Dopo 60 secondi: **la passata ha un valore di 0,0**

Se un ginnasta non è pronto a partire nell'ordine ed al momento previsti sarà squalificato.

E' **consentita una sola rincorsa a vuoto** e a patto che non venga toccato l'attrezzo. Nel caso in cui venga toccato l'attrezzo o non si esegua il salto entro la seconda rincorsa la **passata avrà un valore pari a 0,0**.

Una volta iniziato l'esercizio se **l'allenatore o uno spotter parla al ginnasta** ci sarà una penalità di **0,6 sul punteggio totale dell'esercizio**.

# Interruzione di una Passata

- Atterraggio sul telo con un solo piede
- Esecuzione di un salto incompleto (1/2 o 1 avvitamento non completo, salto avanti con arrivo non in posizione eretta)
- Atterraggio con un solo piede sul tappetone d'arrivo
- In caso di interruzione la passata avrà un valore di 0,0

# Termine di un Esercizio

L'esercizio deve terminare in posizione eretta con tutti e due i piedi sul materasso.

Dopo l'atterraggio il ginnasta deve stare fermo 3" in posizione eretta, con i piedi ad una distanza inferiore alla larghezza delle spalle.

Se c'è instabilità:

- Uno o più passi
- Movimenti delle braccia
- Inclinazione eccessiva del busto
- Larghezza eccessiva dei piedi
- Saluto/uscita dall'area di arrivo prima di 3"

ci sarà una penalità per un massimo di 0,3 per ciascun giudice all'esecuzione.

In caso di caduta ci saranno le seguenti detrazioni aggiuntive per ciascun giudice all'esecuzione:

- Toccare il tappeto con una o due mani 0,5
- Cadere in ginocchio, carponi, seduti, di pancia o schiena 1,0
- Toccare con qualunque parte del corpo il mini trampolino 1,0
- Ricevere assistenza dall'allenatore dopo l'arrivo 1,0

# Instabilità

## Qualche esempio

- Movimenti delle braccia 0.1
- Passi\* 0.1 – 0.3
- Flessione del busto avanti 0.1
- Eccessiva flessione delle ginocchia 0.1
- Piedi ad una distanza superior a quella delle spalle 0.1
- Saluto/uscita dalla zona di atterraggio senza stop 0.3

\*La penalità non è connessa alla lunghezza/ampiezza del passo/rimbalzo ma al numero di passi/rimbalzi. Se viene fatto un passo (0,1) tornare indietro con lo stesso piede per trovare stabilità non sarà penalizzato.

# Parametri per una corretta Esecuzione

# Esecuzione

## Detrazioni massime

- Posizione delle BRACCIA  
(incl. apertura delle braccia per fermare l'avvitamento e braccia piegate) 0,0 - 0,1
- Posizione delle GAMBE  
(incl. Ginocchia, piedi, gambe aperte) 0,0 - 0,2
- Posizione delle GAMBE RISPETTO ALL'ORIZZONTALE (salti verticali) 0,0 - 0,2
- Posizione del CORPO 0,0 - 0,2
- Apertura 0,0 - 0,2
- Completamento avvitamanti 0,0 - 0,1

La somma totale delle detrazioni per un singolo elemento non può superare 0,5.

# Posizione delle gambe

- I piedi e le gambe devono essere tenuti uniti in tutte le posizioni (ad eccezione del carpiato divaricato) e le punte dei piedi tese, ad eccezione di quanto concesso per la preparazione all'ingresso nel telo/atterraggio.

# Posizione delle braccia

- Le braccia devono essere aderenti al corpo e/o tese quando possibile
- Negli avvitamenti senza rotazione (candela con  $\frac{1}{2}$  avvitamenti/1 avvitemento) le braccia devono essere aderenti al corpo o tese alle orecchie, non è consentito distaccarle
- Nella posizione raccolta le mani devono toccare le tibie al di sotto delle ginocchia e i gomiti devono essere aderenti alle gambe
- Nella posizione carpiata le mani devono toccare le punte dei piedi o le gambe al di sotto delle ginocchia e i gomiti devono essere aderenti alle gambe



# SALTI DI BASE

# Salti di base

Nei salti di base è importante la posizione specifica richiesta per un particolare salto (che deve rispettare caratteristiche peculiari) ma anche la fase di volo che la precede e quella che la segue (che può far parte dello stesso salto o rappresentare il salto successivo). Queste fasi devono rispettare i dettami generali di una buona esecuzione. Ovvero:

- il corpo deve sempre essere in tenuta
- le gambe devono sempre essere unite e tese (fanno eccezione le posizioni raccolte e il carpiato divaricato)
- le punte dei piedi devono sempre essere in estensione (ad eccezione di quanto concesso per la preparazione dell'ingresso nel telo/atterraggio)
- le braccia devono essere tese e/o aderenti al corpo quando possibile

# Raggruppato o Raccolto

## Posizione specifica richiesta

- busto eretto
- gambe raccolte al petto (angolo busto-cosce  $< 90^\circ$  / angolo cosce-polpacci  $< 90^\circ$ )
- cosce / ginocchia / caviglie e piedi uniti
- punte dei piedi in estensione
- le mani "prendono" le gambe poco sotto le ginocchia e i gomiti sono aderenti alle gambe

## Fasi di volo

- prima di prendere le gambe, le braccia vanno portate tese alle orecchie (come in una candela – fase di volo)
- quando stendo le gambe (deve essere dinamica e riportare il corpo in allineamento) le braccia scendono lungo il corpo prima di risalire tese

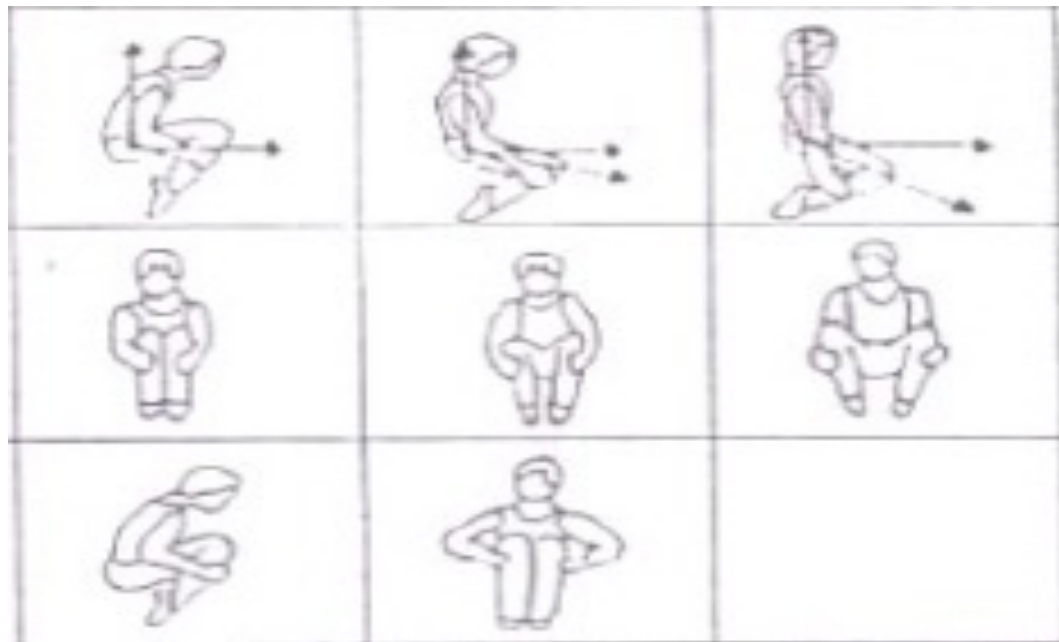
N.B. nella fase di volo, per scelta tecnica, le braccia possono essere tenute basse e aderenti al corpo. Non sono penalizzabili se effettivamente tese e aderenti al corpo. Se nell'apertura vengono portate direttamente in alto, non sono penalizzabili se tese.

# Raccolto

0,0

0,1

0,2



# Carpiato divaricato

## Posizione specifica richiesta

- gambe parallele al telo / tese / divaricate (angolo tra le gambe compreso tra 90° e 135°)
- punte dei piedi in estensione
- angolo busto-gambe < 90°
- braccia tese
- mani sulla punta dei piedi

## Fasi di volo

- prima di assumere la posizione carpiata le braccia vanno portate tese alle orecchie (come in una candela – fase di volo)
- quando riunisco le gambe (deve essere dinamica e riportare il corpo in allineamento) le braccia scendono lungo il corpo prima di risalire tese

N.B. nella fase di volo, per scelta tecnica, le braccia possono essere tenute basse e aderenti al corpo. Non sono penalizzabili se effettivamente tese e aderenti al corpo. Se nell'apertura vengono portate direttamente in alto, non sono penalizzabili se tese.

# Carpiato unito

## Posizione specifica richiesta

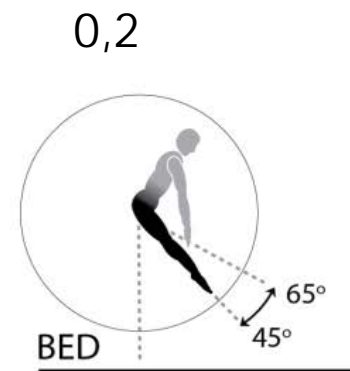
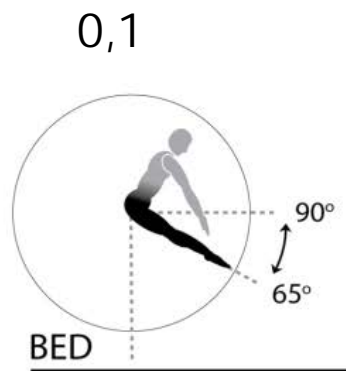
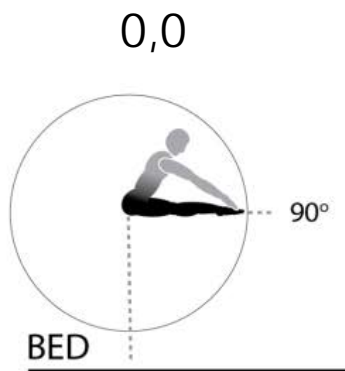
- gambe parallele al telo / tese e unite
- punte dei piedi in estensione
- angolo busto-gambe  $< 90^\circ$
- braccia tese
- mani sulla punta dei piedi

## Fasi di volo

- prima di assumere la posizione carpiata le braccia vanno portate tese alle orecchie (come in una candela – fase di volo)
- quando abbasso le gambe (deve essere dinamica e riportare il corpo in allineamento) le braccia scendono lungo il corpo prima di risalire tese

N.B. nella fase di volo, per scelta tecnica, le braccia possono essere tenute basse e aderenti al corpo. Non sono penalizzabili se effettivamente tese e aderenti al corpo. Se nell'apertura vengono portate direttamente in alto, non sono penalizzabili se tese.

# Carpiato unito e divaricato



# Avvitamenti senza rotazione

Possono essere eseguiti in diversi modi (braccia ferme lungo il corpo/braccia ferme in alto/braccia che seguono il movimento), tutti accettabili.

- il corpo deve essere in tenuta, perfettamente verticale
- le gambe devono essere unite e tese
- le punte dei piedi devono essere in estensione
- le braccia devono essere tese

N.B. se il l'avvitamento non è completo ci sarà una detrazione di 0,1; se manca più di un quarto di avvitamento il salto viene considerato incompleto e la passata varrà 0.0.



# SALTI CON ROTAZIONE

# Salti con rotazione

I salti con rotazione (tutti in avanti, con o senza avvitamanti) devono essere eseguiti, e verranno giudicati, secondo i dettami del codice dei punteggi FIG-TRA in quanto a:

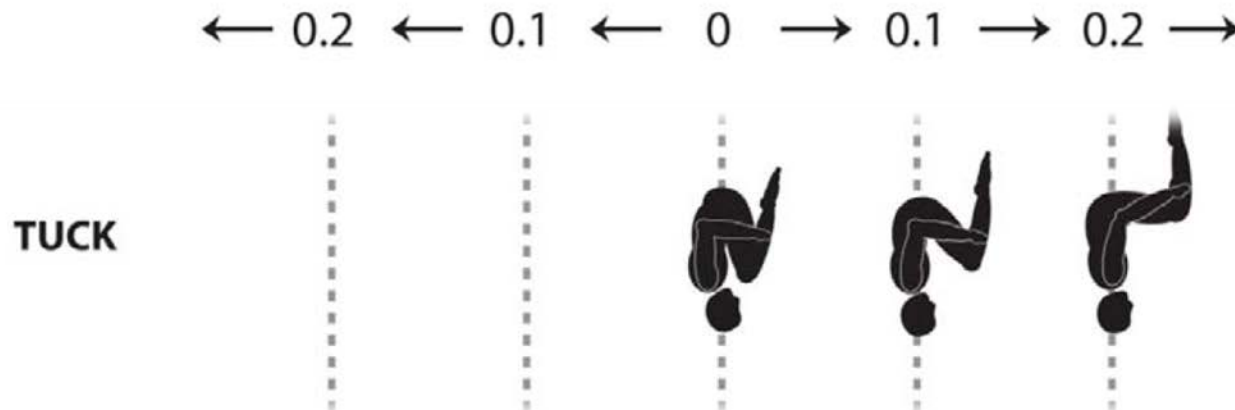
- posizione del corpo
- Posizione di gambe e piedi
- posizione delle braccia
- apertura
- completamento dell'avvitamento (ove presente)

N.B. Nei salti avanti (in particolare senza avvitamento) non è realistico parlare di aperture alla verticale. Un salto si considera quindi aperto correttamente se c'è una distensione dinamica del corpo e degli arti e l'arrivo è in posizione eretta. Se invece manca dinamicità e l'arrivo non è in posizione eretta si considererà un'apertura fallosa (detrazione 0.2). Nel caso in cui non venga mai raggiunta una posizione eretta il salto sarà considerato nullo.

# Posizioni del corpo

## Raccolta - Definizione

L'angolo tra il busto e le cosce dev'essere minore o uguale a  $135^\circ$   
e  
l'angolo tra cosce e gambe dev'essere minore o uguale a  $135^\circ$

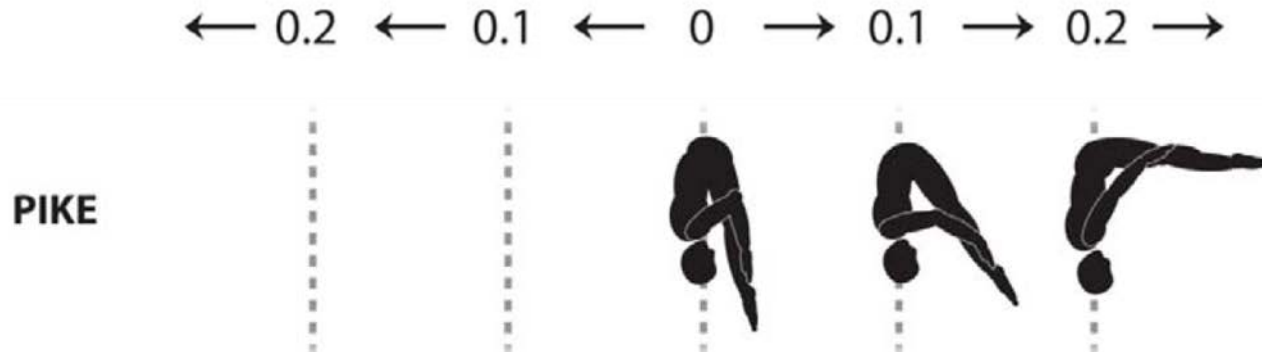


- ▶ Nella posizione raccolta le cosce devono essere tenute il più possibile vicine al busto; le mani devono toccare le gambe sotto alle ginocchia e i gomiti devono essere aderenti al corpo.

# Posizioni del corpo

## Carpiata – Definizione

L'angolo tra il busto e le cosce dev'essere minore o uguale a  $135^\circ$   
e  
l'angolo tra cosce e gambe dev'essere maggiore di  $135^\circ$

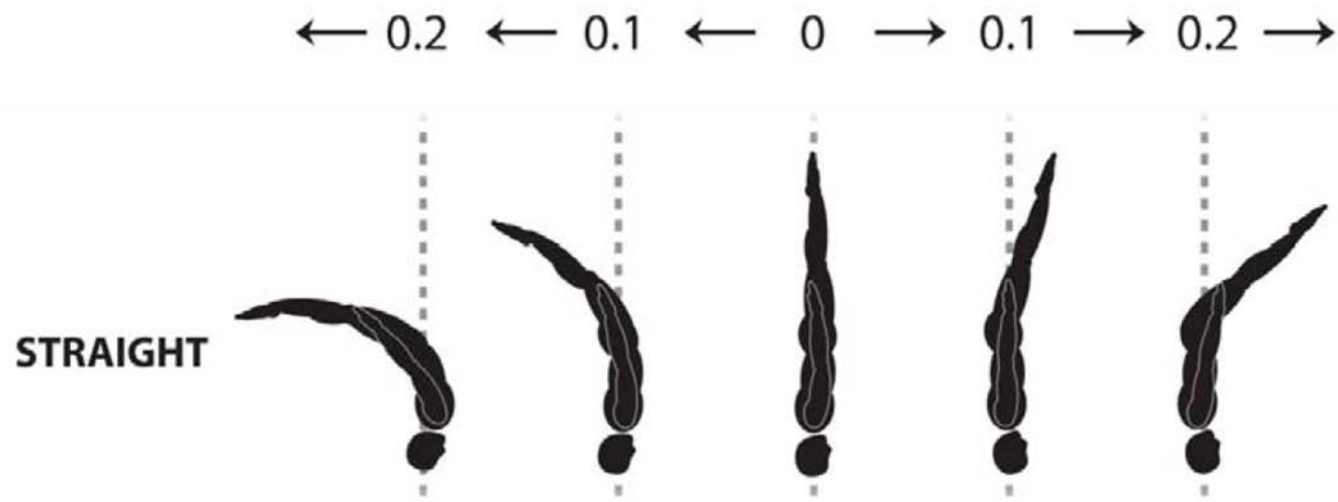


- ▶ Nella posizione carpiata le cosce devono essere tenute il più possibile vicine al busto; le mani devono toccare i piedi o prendere le gambe al massimo sotto alle ginocchia; i gomiti devono essere tesi o aderenti al corpo.

# Posizioni del corpo

## Tesa – Definizione

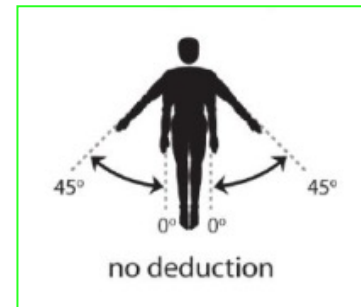
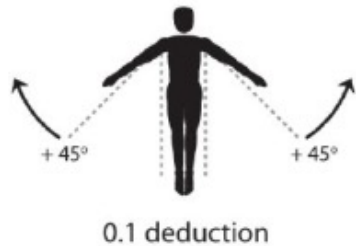
L'angolo tra busto e cosce deve essere superiore a  $135^\circ$  e le gambe devono essere completamente di stese.



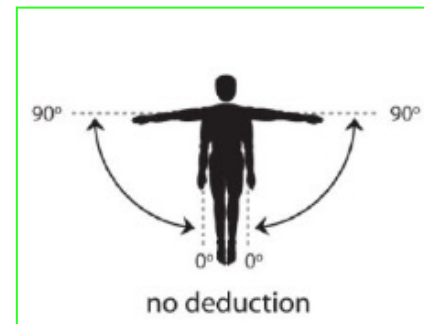
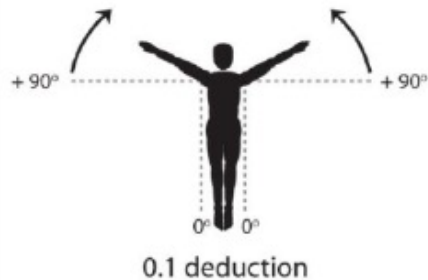
- Nella posizione tesa le braccia devono essere tese e aderenti al corpo.

# Le Braccia negli avvitamamenti

Barani – Full avanti – salti multipli con 1/2 avvitamento

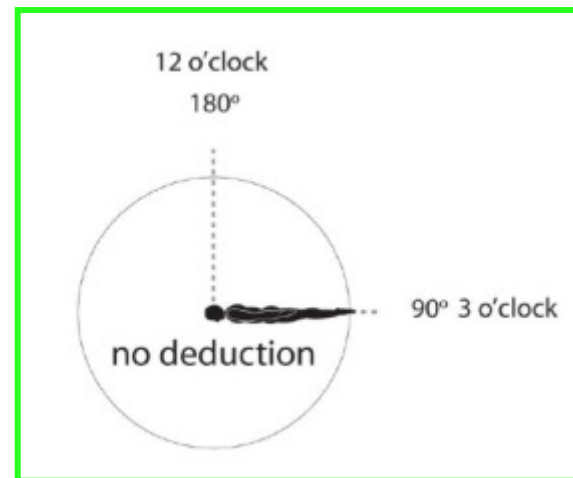
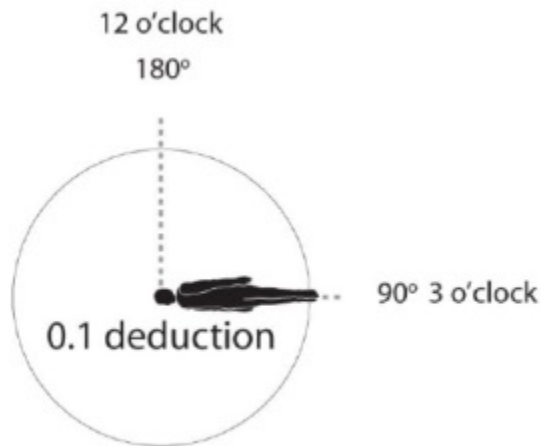


Salti singoli con più di 1 avvitamento e tutti gli altri salti con avvitamamenti multipli



N.B. negli avvitamamenti senza rotazione (candela con 1/2 avvitamento/1 avvitamento) le braccia devono essere aderenti al corpo o tese alle orecchie, non è consentito distaccarle.

# Avvitamenti non completi



N.B. negli avvitamenti senza rotazione (candela con  $\frac{1}{2}$  avvitamenti/1 avvitamento) il completamento dell'avvitamento va considerato all'arrivo. Se l'avvitamento non è completo si applicherà una detrazione di 0,1 a meno manchi un quarto o più di avvitamento, in questo caso l'esercizio verrà interrotto al movimento precedente.

# Apertura

L'apertura dei salti viene giudicata in base alla posizione del busto rispetto alle gambe ed al suolo nella fase di preparazione all'atterraggio:

- Busto chiuso sulle gambe (angolo inferiore a  $90^\circ$ )
- Angolo tra busto e gambe circa  $90^\circ$
- Angolo tra busto e gambe  $> 90^\circ$

